

印象最深刻就是小时候每次过生日,爸爸都会做几道他的拿手菜来给我庆生,比如东北扣肉(梅菜扣肉东北家常制法)、小鸡炖蘑菇、地三鲜、糖醋鲤鱼、拔丝地瓜(拔丝香蕉、拔丝土豆、拔丝苹果、拔丝鸡蛋、拔丝你.....)等,当然,必不可少的一道工艺复杂,色泽金黄,口味酸甜,吃起来嘎嘣脆的锅包肉是也。这次,和大家一起分享这道带着浓郁的童年味道的家乡菜。

锅包肉是一道东北风味菜,一般菜肴都讲究色、香、味、型,惟此菜还要加个“声”,即咀嚼时,应发出类似吃苞米花时的那种声音。这是哈尔滨道台府菜创始人、滨江道署首任道台杜学瀛首席厨师郑兴文当年为适应外国来宾的口味,就把原来咸鲜口味的“焦烧肉条”改成了酸甜口味的菜肴,这一改使哈尔滨出现首创的菜肴。郑兴文按照菜肴的做法称它为“锅爆肉”,到现在就被叫成“锅包肉”了。锅包肉流传至今已经是四代传人了。

历史回忆到这,咱们开始做。

主料:里脊,淀粉,鸡蛋清,油。

辅料:葱丝,姜丝,香菜,蒜茸,柠檬汁各适量。

调料:糖,白米醋,盐,生抽,料酒各适量。

首先将里脊肉稍微放冰箱里冰冻几分钟,为方便切薄片。(刀功好可以直接片肉...)

将冻好的里脊肉切片,大概0.4cm厚左右即可。将切好的肉片加入料酒,少量生抽,盐腌大概15分钟左右(现在肉不太入味儿,放点料酒出肉味儿)。

鸡蛋清淀粉面粉调好面糊。

大火把油热好(热度怎么掌握,把面糊滴一滴进去,立即浮起来,面糊周围很多小气泡表示油温就差不多了。)随即肉片粘上面糊入锅(这里需要说明的是面糊一定别挂多了,只要两面沾上些就足够了。多了可就成肉夹馍了。)改中小火炸至金黄后,开大火再炸个六七秒钟就可以捞出来了。说简单点,一开始和最后



金灿灿的锅包肉。

我的手艺您尝尝

我做的锅包肉是地道东北味

吃货 财神 整理

火要大,中间小火,这样炸出来金黄,熟得透,面糊不会吸收很多油。

全部肉片炸过一遍后,接着一起全部放进去炸第二遍。

配酱汁:糖、醋、一点酱油上色用、一点柠檬汁、盐少许。(为什么加柠檬汁呢, because 腻腻的肉片上飘着柠檬的清香,那味道会让你毁三观哒~(´ω`)/)

开始熬酱汁,锅底留一点油,倒入酱汁,因为怕油崩,所以把酱汁都调好一起倒进去,这样

也避免火候掌握不好,糖被熬焦,根据个人口味,糖稍微多一点,酱汁粘在肉片上就会变脆。

大火把酱汁熬到泡泡咕嘟咕嘟得,放入几片蒜瓣,把炸好肉片放入,待肉片粘满酱汁,出锅装盘(这一步要快,不然肉片不脆了。)

最后观点,可以摆几片香菜叶,撒点白芝麻,那个色香味呀,必须得点个赞,平时煮个面都不会的你,突然在大家面前做出了这个,是不是很有面子?

每周一菜

担担面



工艺

难度

人数

煮



初中水平

2人

口味

准备时间

烹饪时间

香辣味



15分钟



<30分钟

担担面是四川非常著名的一道小吃,已经有上百年的历史。因早期是由小贩用担子挑着走街串巷的沿街叫卖而得名,在四川广为流传,常被用来作为筵席点心。各地担担面中,尤以成都的担担面特色最浓,特点是面条滑爽、肉臊酥香、咸鲜微辣中略酸、香气扑鼻、无汤且十分入味。正宗的担担面应该是单独炒肉臊子,酱油也是按比例熬制的。

主料: 面条、猪肉馅、碎米芽菜

调料: 酱油、醋、鸡精、葱、蒜、辣椒粉、芝麻酱、芝麻、花椒粉、花生仁、香菜、植物油、白糖。

做法:

1.锅中注入植物油,爆香葱碎

2.下入肉馅煸炒均匀

后烹入料酒,加入酱油糖煸炒均匀

3.下入碎米芽菜继续翻炒均匀即成臊子

4.把辣椒面和芝麻放入小碗中

5.锅中注入植物油烧至6成热

6.将热油浇在辣椒碗中,搅拌均匀即成油辣子

7.酱油、白糖、醋按10:5:1的比例调拌均匀

8.酱油倒入锅中,煮开,倒出晾凉

9.取一碗加入适量的芝麻,将酱油、盐、鸡精、花椒粉、葱碎、蒜碎、油辣子成料汁

10.锅中注入水,烧开后下面条煮熟

11.料碗中,加入一勺煮面的汤,把调料冲开

12.将面条捞入汤碗中,浇上肉末臊子,加入花生碎,用香菜点缀一下即可



自从“吃货团”招兵买马以来,市民纷纷报名加入。在我们的QQ群里,大家一起分享滨州的美食,同时也有商家的倾力加盟。目前以不同形式加入吃货团的成员已超过600人,当然我们的队伍还需要您的加盟。

无论您是制作美食的行家,还是品尝美食的食家,亦或是出售美食的商家都可以加入我们的队伍。在这里您可以搜到各大酒店的招牌菜系,也可以寻到回味无穷的民间小吃。我们致力于为您打造滨州最全新的美食平台,大家可以在这里分享美食、分享生活、分享快乐。“吃货团”期待您的加入。

如果您是美食商家,要推出店内主厨的拿手好菜、特色菜、创新菜以及各种优惠活动,我们来为您提供发布的平台。

吃货团QQ群:324754190
团长电话:13589746230,15762165931